



令和3年8月31日

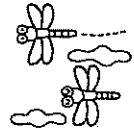
9月 食育だより

たちばな保育園 給食室



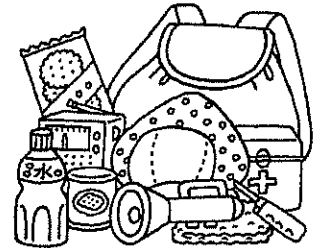
朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるこの時期、早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

非常食を備えていますか？



9月1日は防災の日です。非常食には水・米（アルファ米）・乾パン・缶詰・チョコレート・ビスケットなど様々なものがあります。非常食としての備えも大切ですが、子どもは環境の変化により精神的に不安定になりやすいので子どもが日常的に食べなれている食品を備蓄することをおすすめします。レトルト食品、野菜ジュース、カップ麺、お菓子、ドライフルーツ、ふりかけなどの食品を少し多めにストックして食べたらその分を買い足しましょう。

秋の旬の食材



「旬」とは、食材が最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期をいいます。一番おいしく味わうことができ、季節外れの時と比べると栄養価も高くなります。旬の食材を食べることで日本の四季を感じましょう。

さんま

- ◎ビタミンD
→カルシウムの吸収をよくする
- ◎DHA
→脳の働きを活性化し記憶力がよくなる

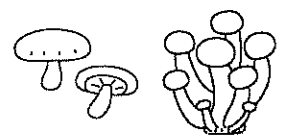
さつまいも

- ◎ビタミンC
→風邪予防、肌荒れ防止
- ◎食物繊維
→便秘改善によい



きのこ類

- ◎低エネルギー
→食物繊維が豊富



レシピのご紹介 ～豚肉のピカタ～

<材料一人分>

- ・豚肉 50g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 3g
- ・卵 8g
- ・油 2g
- ・マーガリンまたはバター 2g

<作り方>

- ①豚肉に塩こしょうをして、小麦粉をまぶし、溶き卵をたっぷりつける。
- ②フライパンを熱し、油をしいてよく焼く。仕上げにマーガリン（またはバター）を溶かす。

